

УДК 796.015.2:615.825.4-056.26

**А. В. Козлов****СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

В статье анализируются правовые основы и практика занятий физической культурой в высших учебных заведения студентами специальной медицинской группы здоровья. Излагается актуальность совершенствования преподавания физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Подробно исследуются современные формы занятия физической культурой для лиц СМГ, которые отвечают современным законодательным требованиям и стратегии развития физического воспитания в РФ. По мнению автора, современные формы и виды занятий физической культурой могут способствовать увеличению интереса к спорту.

*Ключевые слова:* СМГ, физическая культура, ушу, регби, боччу, скандинавская ходьба.

**A. Kozlov****MODERN FORMS OF LESSONS WITH PHYSICAL CULTURE  
FOR SPECIAL MEDICAL GROUPS**

The article analyzes the legal basis and practice of physical education in higher education institutions by students of a special medical group of health. The urgency of improving the teaching of physical culture for people with disabilities is outlined. The modern forms of physical training for SMG people that meet modern legislative requirements and the development strategy of physical education in the Russian Federation are examined in detail. According to the author, modern forms and types of physical training can contribute to increasing interest in sports.

*Key words:* SMG, physical culture, wushu, rugby, boccia, Nordic walking

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью учебного процесса в высших учебных заведениях. Физическая культура

направлена на физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни [1]. Помимо этого, занятия спортом студентами способствует эмоциональной и психологической разгрузке. Однако физическая нагрузка, предусмотренная в рамках дисциплины «Физическая культура», ограничена для определенных категорий студентов, к которым относятся лица специальной медицинской группы здоровья (СМГ). Такое ограничение закономерно и соответствует интересам лиц с ограниченными возможностями здоровья, так как определенные виды физических упражнений могут негативно сказаться на их самочувствии. В связи с этим занятия физической культурой для лиц СМГ имеют ряд особенностей, продиктованных заботой о состоянии их здоровья. При этом студенты, отнесенные к СМГ, не освобождаются от занятий физической культурой.

Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включает обязательный минимум теоретических, практических и консультативно-методических занятий. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности, функциональных возможностей и состояния здоровья студента [2]. По данным Правительства РФ, более 1 млн учащихся и студентов образовательных учреждений, обучающихся по очной форме обучения, по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Причиной этого является низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание в школьном возрасте [3].

Лица, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья, со школьных лет занимаются физической культурой по специальной программе, индивидуально созданной для школьника. На деле практическая ее реализация сводится к созданию списка упражнений, которые противопоказаны ребенку, а взамен редко предлагаются аналогичные упражнения, учитывающие все особенности состояния здоровья. В итоге занятия физической культурой в школе часто сводятся к тому, что ребенок фактически не занимается на уроке вместе с одноклассниками (как при выполнении одного упражнения, так и урока в целом). Это становится причиной низкой мотивации к занятиям физической культурой и ухудшает самочувствие ребенка.

Низкая мотивация к занятиям физической культурой сохраняется и при поступлении студента в высшее учебное заведение. Повышение уровня мотивации и посещаемости уроков физической культуры сту-

дентами СМГ является приоритетной задачей государственной политики в области спорта [4].

Современные формы занятий физической культурой для студентов СМГ являются одним из способов повышения мотивации к занятию физической культурой. Для этого необходимо отойти от традиционных представлений об адаптивной и оздоровительной физкультуре и внедрить новые формы в рабочие программы.

Современные формы занятий физической культурой для лиц СМГ имеют ряд особенностей. Во-первых, они являются непривычными не только для физической культуры как учебной дисциплины, но и для российского спорта в целом. Во-вторых, они не требуют дорогостоящей перепланировки спортивного зала и могут проводиться вне помещений. В-третьих, такие занятия спортом задействуют несколько групп мышц и имеют общеукрепляющий и оздоравливающий эффект. К современным формам СМГ можно отнести ушу, скандинавскую ходьбу, регби, бочча, альпинизм. Данные формы были опробованы несколькими высшими учебными заведениями страны, и уже имеется положительный опыт.

Ушу — это восточное боевое искусство, включающее в себя физические и дыхательные упражнения. В сочетании с принципами йоги и китайской философии, свойственной всем боевым искусствам, занятия ушу благоприятно скажутся на состоянии здоровья больных опорно-двигательной системы (сколиоз I и II степени, нарушения осанки), поскольку проводится симметричная тренировка всех групп мышц, упражнения для мышц спины и брюшного пресса [5, с. 289]. Однако при упражнениях с большой амплитудой движения такая форма занятий для СМГ будет противопоказана студентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Скандинавская ходьба — вид физической активности, в которой используется определенная техника ходьбы при помощи специальных палок. При скандинавской ходьбе тренируется около 90 % всех мышц тела, исправляется осанка, улучшаются работа сердца, чувство равновесия и координация. Такой вид занятий не имеет ограничений [6, с. 108].

Регби является контактной командной игрой, в которой игроки передают друг другу мяч, стремясь донести его как можно ближе к зачетной зоне. Особенностью регби является большое количество позиций (15) с особыми игровыми ролями. Каждая позиция требует не только

определенного характера, но и состояния здоровья. Данная игра подойдет для многих студентов и способствует укреплению здоровья. За счет умеренных физических тренировок у студентов повысится выносливость и координация.

Бочке (бочча) — это спортивная игра на точность, которая рекомендована лицам с поражением опорно-двигательного аппарата. Бочча является новым развивающимся видом спорта, который способствует развитию ловкости, реакции, выносливости, глазомера и координации движения [7, с. 141].

Указанные формы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья станут современной альтернативой классическим занятиям в зале и будут способствовать повышению мотивации и укреплению здоровья. Подобные формы уже введены во многих вузах страны, в том числе в СПбГУ, ЧелГУ, МФТИ. Совершенствование занятий физической культурой является приоритетной задачей профессионального педагогического сообщества и отвечает интересам студентов, отнесенных к СМГ.

### **Литература**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. ст. 6242.
2. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Приказ Госкомвуза РФ от 26.07.1994 N 777 (ред. от 01.12.1999) // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный доступ из локальной сети СИУ РАНХиГС (дата обращения: 25.11.2017). Загл. с экрана (документ не опубликован).
3. О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р (ред. от 20.09.2012) // Собрание законодательства РФ. 2010. № 7. ст. 772.
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р // Собрание законодательства РФ. 2009. № 33. ст. 4110.
5. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов. 3-е изд., перераб. и доп. Ростов-н/Д. ; М. : Феникс, 2005. 608 с.

6. Григорьева В. Н. Скандинавская ходьба как форма физической рекреации // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 6 июня 2016 г.) / под ред. проф. Г. Н. Голубевой. Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. С. 108–111.

7. Качковский А. И., Корнев А. В. Методика занятий бочча со студентами, обучающимися по направлению подготовки «Адаптивная физкультура» // Практическая педагогика и психология: методы и технологии: сб. ст. Международной научно-практической конференции (10 июня 2016 г., г. Казань). В 2 ч. Ч. 1. Уфа : АЭТЕРНА, 2016. С. 141–143.

### List of references

1. *O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii* (2017). [About physical culture and sports in the Russian Federation]: the federal law Feder of 04.12.2007 N 329-FZ (as amended on July 26, 2017)//Meeting of the legislation of the Russian Federation. 2007, No. 50, art. 6242. (In Russ.).

2. *Ob organizacii processa fizicheskogo vospitaniya v vysshih uchebnyh zavedeniyah* (1999). [On the organization of the process of physical education in higher education institutions]: the order of the State Committee on Higher Education of the Russian Federation of July 26, 1994, No. 777 (as amended on 01.12.1999)//[Electronic resource] Access from:.. legal system “ConsultantPlus”. URL: <http://www.consultant.ru>, free from the local network of the SIU RANEPa (accessed: November 25, 2017). — Ver. c screen. The document was not published. (In Russ.).

3. *O Konceptii federal'noj sistemy podgotovki grazhdan Rossijskoj Federacii k voennoj sluzhbe na period do 2020 goda* (2012). [On the Concept of the Federal System for the Training of Citizens of the Russian Federation for Military Service for the Period to 2020]: Decree of the Government of the Russian Federation of February 3, 2010, No. 134-r (accessed: 20.09.2012)//Collection of Legislation of the Russian Federation. 2010, № 7, art. 772. (In Russ.).

4. *Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda* (2009). [On the approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2020]: the order of the Government of the Russian Federation of 07.08.2009 N 1101-p//Collection of Legislation of the Russian Federation. 2009, No. 33, art. 4110. (In Russ.).

5. *Fizicheskaja rehabilitacija* (2005). [Physical rehabilitation]: a textbook for university students. — 3rd ed., processed and added. — Rostov-n/D: Moscow: Phoenix, 608 p. (In Russ.).

6. Grigorieva V. N. (2016) *Skandinavskaya hod'ba kak forma fizicheskoy rekreacii* [Scandinavian walking as a form of physical recreation]. In: *Problemy i innovacii sportivnogo menedzhmenta, rekreacii i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma: materialy II-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Problems and Innovations of Sports Management, Recreation and Sports and Health Tourism]: Materials of the II-nd All-Russian Scientific and Practical Conference (Kazan, June 6, 2016)/ed. prof. G. N. Golubevoy. — Kazan: Povolzhskaya GAFKSiT, pp. 108–111. (In Russ.).

7. Kachkovsky A. I. & Kornev A. V. (2016) *Metodika zanjatij bochcha so studentami, obuchajushhimisja po napravleniju podgotovki* [Method of practicing boccia with students studying in the field of training «Adaptive physical education»] In: *Prakticheskaya pedagogika i psihologiya: metody i tekhnologii: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (10 iyunya 2016 g., g. Kazan')* [Practical pedagogy and psychology: methods and technologies: a collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (June 10, 2016, Kazan)]. In 2 hours Part 1, Ufa, AERTERNA publishing house, pp. 141–143. (In Russ.).